Nr 2 Luty, 1939 Rok VI

DLA ZDROWIA

TREŚĆ: *Dr med. A. Wojtkowski:* Trzeźwość i pijaństwo w dawnej Polsce. — *Dr med. St. Z.:* Jak zapobiec kamicy nerkowej? — *Dr med. St. W.:* Łaźnie kiedyś i dziś. — *Dr med. M. Szejnman:* Energia promienista na usługach medycyny. — *Dr med. W. S.:* Co powinniśmy wiedzieć o miażdżycy? — *Helena Brzezińska:* Kosmetyka jako dział medycyny Skrzynka pocztowa.

Dr med. A. Wojtkowski (Poznań)

TRZEŹWOŚĆ I PIJAŃSTWO W DAWNEJ POLSCE

Starzy kronikarze polscy opowiadają, że w drugiej połowie wieku XV, a zwłaszcza po wojnie trzynastoletniej z Krzyżakami (1454—1466) rozpanoszyła się w Polsce hulaszczość i rozpowszechniło pijaństwo i obżarstwo.

Obcy, którzy pod koniec wieku XV przyjeżdżali do Polski, w opisach swoich chwalą wprawdzie naród polski za jego niezwykłą uprzejmość wobec gości i podkreślają, że jest naogół roztropny, ale że niestety jest bardzo rozpity („bibacissimum genus hominum", jak pisał *Sabellicus* w r. 1498).

Zdawałoby się, że ta skłonność do jedzenia i picia, owe biesiady, trwające po 7 do 8 godzin, powinny były sprzyjać rozwojowi życia towarzyskiego w Polsce. Tak atoli nie było. Słynny humanista polski, *Grzegorz z Sanoka,* arcybiskup lwowski, nazywał biesiady polskie „wyżerkami". Zdaniem jego na określenie „biesiada" nie zasługiwało zejście się gromady ludzi na jedno miejsce, aby się obżerać i upijać. Nie o jedzenie i picie powinno chodzić w czasie biesiad, lecz o to, aby biesiadników, zgromadzonych na podstawie pewnego doboru, łączył wzgląd wyższy, „szlachetniejszy od brzucha i przełyku".

Znacznie owocniejszy wpływ na otrzeźwienie narodu wywarł *Piotr Tomicki*, podkanclerzy, a zarazem biskup poznański, a potem krakowski, oraz dwór królewski za *Zygmunta I* i *Bony*.

Umiłowanie trzeźwości przywiózł *Tomicki* z Włoch. Stamtąd pochodziły wogóle owe szlachetniejsze formy, jakie życie towarzyskie przybrało w Polsce w ciągu wieku XVI. Wszak i w otoczeniu *Grzegorza*

z *Sanoka* żył Włoch — humanista, *Kalimach*, czyli *Filip Buonaccorsi*. Jego wpływ na arcybiskupa lwowskiego w tym właśnie kierunku nie był zapewnie bez znaczenia.

Urodzony w Wielkopolsce, *Tomicki* kształcił się w gnieźnieńskiej szkole katedralnej, a potem przez 4 lata na uniwersytetach włoskich. Dalsze 2 lata pracował w kurji papieskiej. „Nauczywszy się żyć podług włoskiego obyczaju", pisze *Stanisław Kot*, „był potem wzorem dla innych w ojczyźnie.

Zapracowywał się dniami i nocami". Przywiózł to także z Włoch; w przeciwieństwie bowiem do Polski ówczesnej, we Włoszech umiano zdobywać się na długi, uciążliwy wysiłek duchowy, na oddawanie się przez długie lata jednemu wyłącznie przedmiotowi, by w wyniku stworzyć wartości trwałe.

Nie dziw, że, napatrzywszy się na takie wzory, *Tomicki* z nadzwyczajną starannością przygotowywał swoje pisma, że były one „starannie wykończone i wytworne". Posiadał nadzwyczajną odwagę cywilną, nie wahając się brać w obronę biedaków przeciw najpotężniejszym wielmożom, był opanowany i konsekwentny w działaniu.

Słusznie więc pisze o nim prof. *Stanisław Kot*, wymieniony wyżej, co następuje (w dziele zbiorowym Polskiej Akademii Umiejętności pt. „Kultura staropolska"):

„Gdyby jego powściągliwość, opanowanie afektów, rozum i umiar, poczucie estetyczne, wrażliwość na wartości duchowe, poszanowanie człowieka, umiejętność użycia bogactw materialnych udzieliły się jednemu pokoleniu możnowładztwa polskiego, prymitywność życia polskiego ustąpiłaby miejsca najpełniejszej i najgłębszej kulturze renesansowej."

Zbawienny wpływ w kierunku umiarkowania w jedzeniu i piciu wywierał na ówczesnych Polaków także dwór królewski; nietylko bowiem w złem, ale i w dobrem „przykład idzie z góry".

Kronikarz czasów *Zygmunta I*, *Justus Decjusz*, pisze pod r. 1512 o Polakach co następuje:

„Weszło w modę, za przykładem króla, potępić pijaństwo; zaczęto niezwykle cenić trzeźwość; i tak w krótkim czasie nastąpiła ogromna odmiana w byciu i obyczajach Sarmatów. Z tego początku rozmaite inne cnoty krzepiły się i rozwijały, skąd różne narody nabrały szacunku dla zachowania się Polaków.

Spotkała też za to Polaków pochwała najwybitniejszego i najkulturalniejszego umysłu świata ówczesnego: *Erazma z Rotterdamu*. Pisał on w r. 1523 do *Decjusza:* „winszuję temu narodowi, który dawniej złą miał opinię z powodu barbarzyństwa, że teraz i w naukach i prawoda-

wstwie, w obyczajach i religii i w czemkolwiek odciąć się można od nagany barbarzyństwa, tak kwitnie, iż może zawodniczyć z pierwszemi i najznakomitszemi narodami".

Wielką akcję wychowawczą w kierunku tępienia pijaństwa w Polsce podjęła królowa *Bona*. Do niej to pisał w r. 1539 *Pietro Aretino*:

„Od ciebie nauczyli się Polacy wytwornych ubiorów, szlachetnej uprzejmości i przestrzegania grzeczności; a przedewszystkiem twój przykład trzeźwości uwolnił ich od pijaństwa; znaczy to tyle, co dać komuś drugą istotę; nadużycie bowiem wina miesza pamięć, narusza rozsądek, osłabia członki, zaraża zmysły, psuje oddech, wzburza krew, rozkłada spoistość ciała, nadwątla oczy, rodzi zarazę, a co najgorsza, wprowadza umysł w szał, skąd wynikają mordy, zbrodnie, krzywdy, okrucieństwa, obłędy, brutalność, zniewagi, choroby — słowem: kraj, skłonny do tego, dzięki tobie obfituje w te zalety, jakich mu brakowało."

Długo jeszcze po wyjeździe z Polski królowej *Bony* pamiętano, że to pod jej i jej otoczenia wpływem „Polacy oduczali się jeść i pić".

W prawdzie ogół szlachecki wciąż jeszcze objawiał skłonność ku nadmiernemu piciu; „jednakże elita narodu w XV wieku świeci chwalebnym przykładem, unikając pijaństwa, starając się je obrzydzić jako rzekomo nałóg niemiecki"

Polska wstępowała w okresie najwspanialszego swojego rozkwitu, w swój wiek złoty, a wstępowała, można powiedzić, trzeźwa, nie rozpita.

Pokonanie pijaństwa, przynajmniej wśród elity narodu, i to dzięki wysiłkom ks. *Piotra Tomickiego*, króla *Zygmunta I* i królowej *Bony*, umożliwiło wreszcie powstanie w Polsce towarzyskości wyższego rodzaju. Znalazło się wreszcie miejsce, za przykładem dworu królewskiego, na produkcje muzyczne, na zbiorową rozmowę o ogólnie interesujących tematach i na zabawy towarzyskie. Nauczono się spędzać czas inteligentnie. Magnaci i biskupi zapraszali do stołu ludzi niskiego wprawdzie nieraz pochodzenia, ale za to wykształconych, np. magistrów uniwersy-

tetu krakowskiego, którzy w rozmowy towarzyskie przy stole wnosili ton wyższy.

„Kości i karty wypełniają po staremu tylko wiejskie zebrania szlachty, jeszcze nie ogarniętej ruchem umysłowym".

Ujemne wpływy Zachodu i Wschodu. W drugiej połowie wieku XVI, po pojawieniu się tzw. reformacji w Niemczech, przez wyjazdy do Niemiec, bardzo częste, zrównoważone zostały wpływy włoskie, zwłaszcza co do używania napojów alkoholowych. Opilstwo niemieckie zarażało Polaków swoim przykładem.

To też pod koniec wieku XVI *Hieronim Baliński* w traktacie „De educatione pueri" z r. 1518 radzi chłopców już po ukończeniu 12-go roku życia posyłać do południowych Niemiec, czyli tam „gdzie piwa używają i wina też nieskąpo, aby potrosze winu przywykał dla przyszłych czasów". Stamtąd radzi chłopców posyłać do krajów już czysto winnych, aby się tam nauczyli pić wino.

Jest to edukacja zagraniczna, często pod kątem widzenia picia piwa i wina. Tego nauczyć, oto ideał europejskiej edukacji, jaką *Baliński* w końcu XVI wieku chciał nam wszczepić.

Zdobycze pierwszej połowy wieku XVI w zakresie otrzeźwienia narodu i uszlachetnienia form jego życia towarzyskiego nie przetrwały naszego wieku złotego. Wraz ze strojem wschodnim, tureckim, a mianowicie deliami, żupanami i kontuszami, które z czasem stały się polskim strojem narodowym, pojawiły się także wschodnie formy towarzyskie i dawne polskie opilstwo, tak szczęśliwie ale niestety na krótko, pokonane na początku wieku XVI. Do punktu kulminacyjnego doszło pijaństwo w Polsce za panowania *Augusta III.* „Za króla Sasa jedz, pij i popuszczaj pasa", głosi przysłowie. Wstrząsające przykłady ówczesnego opilstwa przytacza nam *Kitowicz* w swoich „Pamiętnikach".

Doszło do tego, że jak pisze *Kitowicz*, „w narodzie nic nie można było zrobić bez pijaństwa"; a więc ani elekcja, ani sejmy i sejmiki, ani też załatwienie spraw prywatnych nie mogły się obejść bez trunków.

Czasy rządów magnackich w Polsce. Tworzyły się partie nie zależnie od orientacji politycznych czy społecznych, lecz zależnie od indywidualnych interesów poszczególnych panów, tzw. królewiąt. Materiał na partie był gotów w drobnej szlachcie bezrolnej, która za jedzenie, napitek i wynagrodzenie pieniężne głosowała na sejmikach tak, jak jej pryncypał nakazał.

Panowie ci najbardziej w swoich partiach cenili tych, co mieli głowy na wszelkie trunki najmocniejsze. Ci wytrawni pijacy wyręczali swoich panów, gdy chodziło o spojenie kogoś, degradując się tem sa-

mem do roli maszyn bezrozumnych, które panowie do swoich celów nakręcali. Za ich pośrednictwem magnaci trzęśli sejmikami i trybunałami.

A jednak najsławniejsi opoje owych czasów rekrutowali się wyłącznie prawie z pośród magnatów. Największym na Litwie był *Karol Radziwiłł*, „Panie Kochanku“. Po pijanemu płatał rozmaite psie figle innym panom litewskim, a przede wszystkim *Pacowi*. Ten, zniecierpliwiony wreszcie, zagroził mu pojedynkiem. Groźba to rozgniewała tego napół zwariowanego opoja tak bardzo, że kazał *Paca* porwać, okuć w kajdany i wtrącić do lochu. Na drugi dzień kazał go ubrać w śmiertelną koszulę, przysłał mu księdza, który go przygotował na śmierć przez ścięcie, a następnie oddał go w ręce kata. Wszyscy struchleli na ten widok. „Ale *Radziwiłł*, udając zapalczywą cholerę i czyniąc się głuchym na wszystkie prośby, naglił *Paca*, aby klęknął pod miecz“, z którym kat stał mu nad karkiem. „Nareszcie, gdy *Pac* prosił jeszcze o moment do poprawienia spowiedzi, *Radziwiłł*, będąc już syt żartu, skoczył do *Paca* z miłym uśmiechem: „a widzisz, ja ciebie lepiej nastraszył, niż ty mnie pojedynkiem“. Nastąpiło pojednanie i picie na umór. Lecz *Pac* przypłacił ten barbarzyński i okrutny żart śmiercią po trzech dniach.

Drugim po *Radziwille*, opojem był książe *Janusz Sanguszko*. Był to jednak pijaczyna znacznie kulturalniejszy od *Radziwiłła*; jego pijaństwo nie miało nic dzikiego w sobie. „Miał zaś tak tęgą głowę do picia, że, gdy się już tak spił, że się chwiał na nogach, kazał zaprząc do karety; w tej przejechwszy się kilkoro staj, powracał tak trzeźwy, jak gdyby nic nie pił i pił na nowo z tymi, którzy mu kompanji dotrzymywali“

Krajczy koronny, *Adam Małachowski*, wielu wyprawił na drugi świat, zmuszając ich do wypijania duszkiem, bez przerwy z ogromnego kielicha, zwanego „corda fidelium“, a mogącego pomieścić pół garnca. Wielu z tych, którzy taki potwornych rozmiarów kielich wypijali duszkiem, padło trupem na miejscu. Wkońcu każdy, komu życie było miłe omijał siedzibę tego niebezpiecznego pijaka. A kto koniecznie u niego zjawić się musiał, ten naprzód wyrabiał sobie u niego przywilej, zwalniający go od obowiązku wypijania duszkiem „corda fidelium“.

Tryb życia w XVIII wieku. Możnaby jednak na to powiedzieć, że to były okazy wyjątkowe. Pewnie, że do takiego stopnia „doskonałości“ w pijaństwie niewielu w Koronie i Litwie dochodziło. Rekordzistów

zawsze jest liczba tylko mała. Niestety cały tryb ówczesnego życia był obliczony na konsumowanie alkoholu. Rano, po herbacie wielcy panowie pili „wódkę gdańską, persiko, cynamonkę, dubelt-anyż, ratafję, krambambulę“. Dwa ostatnie napoje były najdroższe: kieliszek kosztował tynfa. Potem następowało śniadanie, poczem gaszono pragnienie szklanicą piwa lub wody. Zwykła szlachta zamiast drogich wódek, piła zwyczajną gorzałkę. Po obiedzie pito zwykle węgrzyna, owo „vinum hungaricum“, które się na Węgrzech rodziło, a w Polsce umierało.

Panie, dopóki nie nastała kawa, używały rano polewki, zrobionej z piwa, wina, cukru, jaj, szafranu lub cynamonu. Po tej alkoholowej polewce panie, jak pisze *Kitowicz*, udawały się wraz z goszczącemi u nich przyjaciółkami do tzw. apteczki, „i tam wódeczką mdlącą poleweczkę zakrapiając, często się gorzałką rozpijały i na rozmaite jędze, dziwaczki, himeryki, nareszcie na pijaczki ogniste wychodziły“.

W mniej zamożnych domach szlacheckich pito gorzałkę, miód, wiśniak i maliniak, a na Mazowszu i w Wielkopolsce także piwo. Słynęło już wówczas piwo grodzkie. Kto w Wielkopolsce nie miał w domu piwa grodzkiego, uważany był za ostatniego nędzarza lub — za skąpca. Najbardziej rozsławili piwo grodzkie lekarze, przypisując mu poprostu wartość wód mineralnych. „Jestto piwo cienkie i smakowite, pisze *Kitowicz*, głowy nie zawracające; doktorowie we wszystkich chorobach, w których zabraniają wszelkich trunków pacjentom, grodzkie piwo pić pozwalają, owszem w pewnych chorobach pić je każą“.

Używanie trunków alkoholowych zostało nieco zahamowane, gdy się w domach wielkich panów, szlachty i mieszczan pojawiła kawa. Pito ją rano z mlekiem i cukrem, poczem raczono się wódką. Herbata została zupełnie poniechana, jako wywołująca podobno suchoty i oziębiająca żołądek. Herbaty używano odtąd tylko jako lekarstwa przeciw gorączce i do przepłukiwania gardła po wymiotach, wywołanych gwałtownym pijaństwem.

Najbardziej atoli ulubionym napojem stała się kawa dla kobiet. Piły one ją rano, i po obiedzie i po wieczerzy. Zanikła wówczas na szczęście owa ohydna polewka z piwa i wina. Piły kawę już w łóżku; lekarze ówcześni bowiem głosili, że wstawanie naczczo jest szkodliwe. A gdy które z pań przystępowały do Sakramentów św., czemprędzej, z kościoła wracały do domu, aby się napić ulubionej kawy. Te zaś które miały do kościoła daleko, zabierały kawę z sobą, aby ją po przystąpieniu do Komunii św., wypić na plebanii lub w karczmie. Wszelkie opóźnienie w napiciu się kawy panie ówczesne uważały za wysoce szkodliwe, gdyż do pustych żołądków nadciągała rzekomo niezdrowa

aura. *Kitowicz* dziwi się, że z tego przesądu nie wyleczyła ich obserwacja własnej służby, która nieraz do obiadu, a niekiedy do wieczora, naczczo chodziła, a przecież była zdrowsza od pracodawców.

Zasługą kawy i tych, którzy zwyczaj picia jej rozpowszechnili w Polsce, było to, że odwiodła kobiety od wódki i pijaństwa. Ten sam zbawienny wpływ wywarło picie kawy na warstwy najszersze, przede wszystkim miejskie. W kawiarniach miejskich można było wówczas już za 6 groszy miedzianych dostać filiżankę kawy z mlekiem i cukrem. Znano już wówczas sposób mieszania kawy prawdziwej ze zbożową: „łót kawy dla zapachu, cztery łóty przenicy palonej, trochę faryny cukrowej, łyżka mleka roztworzonego wodą“, oto ówczesna kawa dla pospólstwa. Podobnie robiono kawę także w domach uboższych szlacheckich: prawdziwą kawę mieszano przez połowę z paloną pszenicą lub palonym grochem. Ale kawa być musiała, gdyż inaczej by dom uchodził za prostacki.

Wielkim dobrodziejstwem była kawa dla rzemieślników. Póki jej nie znano, majster musiał częstować czeladnika kieliszkiem gorzałki za 3 grosze i kawałkiem chleba z masłem również za 3 grosze. Razem wydatek wynosił 6 groszy. Gdy nastała kawa, za 6 groszy rzemieślnk kupił jej już upalonej w sklepie korzennym tyle, że napoił nią żonę, dzieci i czeladź, nieraz 8 lub 9 osób, przydzieliwszy każdemu po kawałku cukru lodowatego, przez który, w zęby wzięty, cedzono ową kawę mleczną.

Stanisław August Poniatowski. W jego osobie zasiadł na tronie polskim nareszcie król, który się brzydził pijaństwem. Wywarło to niemal natychmiastowy skutek zbawienny. Pojawili się poeci, którzy w satyrach wyszydzali opilstwo. Naród chętnie zaczął naśladować przykład z góry idący. Zaczął porzucać długi, turecki strój, zwany niesłusznie polskim, narodowym, a równocześnie, zamiast kieliszka i kufla zaczął

brać książkę do ręki zgodnie z hasłem, które się wówczas rozległo: „trzeba się uczyć, upłynął wiek złoty!"

* * *

Takie to koleje przechodziły starania o otrzeźwienie narodu Rzeczypospolitej. Złem najgorszym był brak ciągłości, było załamanie się linji rozwojowej, wiodącej wzwyż, było staczanie się narodu na pierwotny poziom.

Dr med. St. Z. (Lwów)

JAK ZAPOBIEC KAMICY NERKOWEJ?

Kamica nerkowa należy do bardzo częstych chorób. W życiu codziennym niejednokrotnie słyszymy opowiadania krewnych lub znajomych o „piasku" w nerkach i o „kamieniach" w pęcherzu moczowym, które zostały operacyjnie usunięte. To też ciekawe jest zagadnienie powstawania kamicy nerkowej oraz składu chemicznego tego „piasku" i „kamieni". Dopiero, gdy dokładnie będą omówione przyczyny powstawania kamicy, będzie można zrozumieć zasady zapobiegania tej chorobie.

Ostatnio ukazały się bardzo liczne i rozległe prace naukowe poświęcone kamicy. Wynika stąd, iż omawiana sprawa chorobowa jest bardzo złożona i nastręcza wiele trudności przy badaniu naukowym.

Jest rzeczą godną uwagi, iż w pewnej mumii egipskiej liczącej około 7.000 lat lekarze wykryli kamienie moczowe. W starożytnych czasach wiedziano o istnieniu tej choroby; tak samo już wówczas zastanawiano się nad składem chemicznym złogów, lecz nie zdołano wyjaśnić przyczyny powstawania kamicy. Dopiero w ostatnich kilku dziesięcioleciach powyższe zagadnienie uległo gruntownemu opracowaniu. Co do przyczyn powstawania kamicy nerkowej zdania lekarzy są rozbieżne. Jedni uważają, iż kamica powstaje na tle stanu zapalnego dróg moczowych, przy czym stan zapalny występuje wskutek zakażenia. Liczni lekarze utrzymują, iż omawiane cierpienie rozwija się w następstwie wadliwego odżywiania. Wchodzą tu w rachubę pokarmy zawierające nadmiar fosforu lub szczawianów, nadto szkodliwie wpływa w tym sensie picie wody o dużej zawartości soli wapiennych. Po za tym wśród przyczyn kamicy należy wymienić zbyt obfitą mięsną dietę, dnę (artretyzm) i niedostateczny dowóz wody i płynów do organizmu. Niektóre z powyższych poglądów opierają się na spo-

strzeżeniach wśród ludności różnych okolic. Tak więc w Dalmacji zauważono bardzo liczne występowanie przypadków kamicy, co niewątpliwie znajduje się w związku z piciem wód wapiennych. W Bośnii zaobserwowano, iż kamica przeważnie występuje wśród ludności katolickiej, zaś bardzo rzadkie przypadki omawianej choroby spostrzega się u mahometan. Okoliczność ta znajduje się w związku ze spożywaniem mięsa w dużej ilości przez ludność katolicką, wówczas gdy mahometanie w Bośnii ze względów rytualnych nie jedzą mięsa. Ciekawe dane ogłoszono co do rozpowszechniania się kamicy wśród murzynów. Otóż w Afryce kamica jest bardzo rzadką chorobą murzynów, natomiast po za swą ojczyzną murzyni często chorują na kamicę. Prawdopodobnie ograniczony i niedostateczny dowóz płynów do organizmu i picie wód wapiennych sprzyja w tym wypadku powstawaniu rzeczonej choroby. Jeśli chodzi o drobnoustroje wywołujące zakażanie dróg moczowych, to mogą tu wchodzić w rachubę różne zarazki pochodzące z jelit, jamy ustnej itd. Mogą to być nawet drobnoustroje, które w warunkach normalnych są nieszkodliwe. Ostatnio stwierdzono doświadczalnie, iż szczury przy bezwitaminowym pożywieniu zapadają na kamicę nerkową. Z przytoczonych danych widać, iż przyczyny omawianej sprawy chorobowej są liczne i różnorodne. Nie ma mowy, aby wszystkie przypadki kamicy nerkowej wytłumaczyć jedną przyczyną. Wobec istnienia więc wielu czynników wywołujących kamicę również metody zapobiegania i leczenia muszą w tym wypadku być różne i dostosowane do poszczególnych odmian tej choroby.

Wszelkie metody leczenia i zapobiegania winny opierać się na dokładnej znajomości chemizmu moczu i zaburzeń w tej dziedzinie. Z punktu widzenia chemicznego mocz jest roztworem różnych soli. Wiadomo, że rozpuszczalność soli w roztworach jest ograniczona. Jeżeli ilość soli w danym roztworze przekroczy ściśle określoną granicę, wówczas sól się strąci. Należy podkreślić, iż prócz różnych soli mocz zawiera również tak zwane ciała koloidalne (klejowate) i dzięki obecności tych ciał granica rozpuszczalności soli w moczu jest wyższa.

Chemia wogóle odróżnia 3 własności podstawowe wszelkich cia pod względem odczynu. Tak więc istnieją odczyny: kwaśny, zasadowy (alkaliczny) i obojętny. W życiu codziennym często spotykamy się z pojęciem odczynu kwaśnego i zasadowego. Naprzykład wszelkie kwasy jak ocet, kwas solny, kwas cytrynowy należą do ciał o odczynie kwaśnym czyli wywołują one zaczerwienienie niebieskiego papierka lakmusowego. Zasadowymi znów są takie substancje jak soda, mydło, wszelkie ługi i woda wapienna. Płyny zasadowe wywołują zniebieszczenie papierka lakmusowego. Jeżeli zmieszać odpowiednią ilość naprzykład kwasu solnego i ługu sodowego lub sody, wówczas kwas ulegnie zobojętnieniu, zresztą tak samo jak i ług sodowy. Taka mieszanina wykazuje odczyn obojętny i już nie zmienia barwy papierka lakmusowego. Z wzajemnego zobojętniania się kwasów i ługów korzystamy przy ratowaniu osób otrutych. Otrucie kwasem leczy się przez podawanie sody, wody wapiennej, zaś otrucie ługami przez stosowanie słabych rozczynów kwasów jak ocet, rozcieńczony kwas solny itd. Odczyn moczu w warunkach normalnych jest kwaśny.

(d c. n.)

Dr med. St. W. (Warszawa)

ŁAŹNIE KIEDYŚ I DZIŚ

II

Już pierwsze kroniki polskie, przede wszystkim zaś Kronika *Marcina Galla* wspomina o łaźniach i każe wnioskować, że królowie polscy używali stale łaźni. *Bolesław Chrobry* często brał ze sobą do łaźni młodzieńców, których ukarać zamierzał, a tam zwlókłszy z nich szaty, kazał rózgami chłostać, poczym obdarowywał nową suknią i odprawiał do domu. Stąd rzekomo miało wziąć początek przysłowie: „sprawić komu łaźnię". Znany nasz i wnikliwy historyk *Karol Szajnocha* twierdzi, że „sprawianie łaźni" było jednym z najważniejszych obrzędów pasowania młodego człowieka na rycerza. Młodzieńcy wybierani do królewskiej łaźni czuwali całą noc pod strażą, poczym otrzymywali upomnienie królewskie oraz symboliczną chłostę, a następnie otrzymywali nową odzież od króla oraz pas rycerski. Podobny zwyczaj istniał zresztą i w innych współczesnych państwach, przede wszystkim zaś w Anglii, gdzie istniał nawet zakon i do dnia dzisiejszego utrzymany jest Order Łazienny, będący wysokim odznaczeniem królewskim Z okresu

stosowania łaźni przeszedł do polskich zwyczajów narodowych zwyczaj ostrzygania czupryny, który w rycerskim stanie przechowywał się do ostatnich niemal lat naszej niepodległości. Po *Bolesławie Chrobrym* zwyczaj używania łaźni utrzymywał się na naszym dworze królewskim już stale. *Leszek Biały* został w łaźni zabity? *Kazimierz Wielki* stale korzystał z łaźni, *Władysław Jagiełło* kąpał się w łaźni prawie codziennie, *Stryjkowski*, opisujący jego żywot, tak pisze:

„Przejezdni się w łaźni mył,
albo nadzień każdy,
A winnikiem się chłostał,
mówiąc a je, je.
Po litewsku, a w cieple
na wierzchnicy zieje".

Król *Kazimierz Jagiellończyk* kąpał się również prawie codzień i „winnikiem chwostał". To samo czynili *Zygmunt I* i *Zygmunt August*, który jednak w liście upomina *Barbarę Radziwiłłównę*, by nie przebywała w łaźni zbyt długo.

Za przykładem królów używali łaźni również i wszyscy obywatele, a dla ubogich urządzano łaźnie bezpłatne, utrzymywane przez królów lub duchowieństwo, przyczym tzw. „łaziebników" opłacano ze szkatuły królewskiej. W Poznaniu utworzone zostało bractwo, czyli specjalny cech łaziebników, kierujące się ustawami, nadanymi im przez magistrat. Ustawa ta między innymi takie na mistrzów i towarzyszów łaziebnych nakłada obowiązki: „jeden z starszych raz w rok każdego brata po miastach, miasteczkach i wsiach znajdującego się nawiedzać, warsztat i naczynia do rzemiosła należące, czyli w porządku i ochędustwie mają, opatrzyć, nieporządne i nieochędożne naczynia mającego bractwu donieść, który podług wynalazku brackiego karany każdy być ma. Mistrzem zostać lub bratem rzemiosła tego chcący bractwu opowiedzieć się, list dobrego urodzenia i wyuczenia okazać, przynajmniej w rok i 7 niedziel starać się za zaręczeniem dwóch braci tego rzemiosła powinien. Tudzież młodszy brat w stan małżeński wstępujący, małżonkę nieuczciwego wychowania i zachowania (pod nieprzyjęciem go do bractwa) nie powinien pojmować... Każdy mistrzem być

chcący, summę pewną do skrzynki brackiej według zwyczaju dać, sztukę zwyczajną w bractwie odprawić, jako też emplaster na kłócie, emplaster oxieniecicum, unguentum apostolorum, także i ipsiucum i inne bractwu należące, niżeli będzie do tego dopuszczony..."

Również w Krakowie istniało wiele łazien publicznych, z tych trzy miejskie opatrzone przywilejem lokacyjnym króla *Kazimierza Wielkiego.* Były to łaźnie: na Piasku, żydowska i rogacka. W XIV wieku posiada Kraków już sześć łaźni, a mianowicie: na Piasku, Rogacką, żydowską, przy ulicy Szpitalnej, przy ulicy Grodzkiej, obok kościoła św. *Franciszka.* W ciągu XV wieku powstało nowych czternaście łaźni w samym mieście i 8 na przedmieściu *Kazimierz.* Oprócz tego założono w tym czasie w Krakowie mnóstwo tzw. „łazienek" - *Balneola.* Dla rozwoju łaźni konieczna była dostateczna ilość wody. Stąd królowie polscy ufundowali w wielu miastach wodociągi, którymi się w Europie w tym czasie śmiało można było szczycić. *L. Piekarski* w pracy swej pt.: „Zarys dziejów wodociągów miejskich w Polsce przedrozbiorowej" przytacza 44 miast, które miały własne wodociągi. Za przykładem królów i miast idą również i dwory pańskie, budując własne łaźnie, *Łukasz Górnicki* tak pisze o łaźniach współczesnych": ten świat, jest moim zdaniem, jako łaźnia, albo jako do łaźni pospolitej kto wniejdzie, ten musi cierpieć wiele niewczasów: gdzie jeden się maże gorzałką z mydłem, drugi maścią od urazu, więc ten puszcza bańki, a ów się siecze winnikiem, zasie jeden woła zalej, a drugi rad, żeby drzwi uchylono".

Urządzenie łaźni w Polsce było mniej więcej prawie zawsze jednakowe: mieściły się one w domach murowanych, do których doprowadzano wodę wodociągami. Do łaźni wchodziło się przez przedsionek, prowadzący do poczekalni, a stąd do dwu szatni—męskiej i kobieccj. Szatnie łączyły się z parówką, oddzielną dla kobiet i dla mężczyzn. W parówce mieścił się piec zdudowany z cegieł, na którym rozpalone kamienie zlewano wodą dla uzyskania potrzebnej pary. Dla wyzyskania zaś pary w możliwie najcelowszy i najekonomiczniejszy sposób, umieszczano w parówkach jeszcze stopnie drewniane, na

których korzystający z łaźni leżeli lub siedzieli. Część przeznaczona dla mężczyzn była oddzielona od przedziału kobiecego drewnianą ścianką, nie sięgającą jednak do sklepienia, a to w tym celu, by unosząca się para mogła być równomiernie rozprowadzona i by zaoszczędzić na opale i budowie. W ścianie dzielącej umieszczone były drzwi dla użytku służby. Podłoga parówki była wykładana deskami sosnowymi. Po wykąpaniu się w parówce, ochładzano się w tzw. chłodni, która umieszczona była zwykle, niestety, obok... kloaki. W tyle łaźni był rodzaj balkonu, służący latem za poczekalnię i chłodnię. Na pierwszym piętrze znajdowały się pokoje dla odpoczynku po łaźni i dla mieszkania czeladzi. W łaźni dokonywano niektórych zabiegów leczniczych, jak stawiano bańki, puszczano krew, strzyżono i golono, obcinano paznokcie. Za koizystanie z łaźni ustanowiona była zapłata różna w różnych miastach i różnych czasach. Statut cechu stelmachów i kołodziejów nakazuje, by mistrz wypłacał towarzyszowi dodatek na łaźnię w wysokości pół grosza, introligatorom „mistrz powinien dać towarzyszowi we cztery niedziele na łaźnię grosz jeden“, statut stolarzy krakowskich przypisuje, by każdy magister na łaźnię na każde uroczyste święta Bożego Narodzenia y Wielkanoce, także y na każde suchedni towarzyszom swoim kunsztownym po groszy sześci, inszym zaś po groszy cztery dać powinien“. Ubodzy mieli kąpiel bezpłatną z polecenia bogaczy i rozmaitych legatów, a obowiązkiem ich było modlić się za tych swoich dobroczyńców. Dla uregulowania czasu kąpielowego i umożliwienia korzystania z łaźni jak największej ilości osób, stosowano prawne ograniczenia tak czasu jak i okresu częstości łaźni dla rozmaitych grup pracowników, i tak: introligatorzy mogli kąpać się tylko co cztery tygodnie, kotlarze co sobotę, stolarze, kołodzieje i architekci co dwa tygodnie, murarze i kamieniarze również co dwie niedziele, krawcy nie częściej niż co czternaście dni. Przy tych jednak ograniczeniach, były to kąpiele przymusowe, od których mógł być zwolniony tylko chory: jeżeli który w łaźni nie był, nie mają go towarzysze karać, bo przyrodzenie towarzyszów drugich nie może znosić łaźni, jednak mistrz ma mu dać obyczaj jego. Podczas zarazy łaźnie bywały zamknięte.

Oprócz pospolitych łaźni istniały w niektórych okolicach Polski łaźnie specjalnie pięknie urządzone, które zasługiwały u współczesnych na miano „dziwu". Do takich należała łaźnia w Pinczowie, którą za biblioteką puławską, *Gołębiowski*, według starego opisu, tak przedstawia: Łaźnie malowane, wszystkie wierzchnice i przy jej cieplice. Pieca kamionki nie widać. Za dotknięciem się czego puszcza się deszcz z góry, ścian, pawimentu. Posągi kamienne z dziwnemi sztukami: temu płynie mleko z piersi, ten pieska kamiennego, ale bardzo złego trzyma.

Kiedy go prątkiem obije,
tedy szczeka, ktemu wyje.

Inna postać trzyma w ręku miednicę, zleje wodą, wszakże zimną czasem na zdradę, gra pieśni polskie i włoskie, w rozmowie nie prostaczka.

W maclochach chłopiąt troje
Czynią sztuki swoje:

Jeden ma w ręku sikawkę, dwa flasze, ten wodą opryska ci miód i wino nalewają. Na filarku stoi czwarty przy wierzchnicy, śpiewa, mówi i przywita:

Co chcesz pić, wszystkich pyta.
Ma też flaszkę w ręku. małą,
Kto chce wina, małmazyej,
A rad takiej okazyej,
Upije się, bo naleje,
A potem się z niego śmieje.
Słup kamienny w tejże łaźni,
Który także nie pobłaźni.

Przy nim lwie głowy, w każdej rurki mosiężne, ma kształt gęby smoczej, z nich masz co chcesz, ług, wodę zimną, letnią, ukrop, na nim chłopię małe z rybą morską, makolągwa, czyż i szczygieł, zięba i gil drewniane, pomalowane, w klatkach śpiewają.

Pod posacką studnie,
Gdzie większe wierzchnice,

Gdy ludzie posiadają, wnet woda wyniknie,
I wszystkich osiknie.
Pan tam z nimi będzie siedział,
A kropla na nim nie będzie,
Taki fotel na to będzie....
Przy tej łaźni marmurowe
Są cieplice bardzo zdrowe,
Które różne wody mają.
Zwierzęta ich dodawają.
Okrop pędzi z gęby lwowi,
Zimna woda niedźwiedziowi,
Dyana nad cieplicami
Leży między zwierzętami....
Jest w nim stolik marmurowy,
Piecek do suszenia głowy....
Łóżka też tam kto chce leżeć,
Ktoby też chciał co zjeść smaczno

I o to tam bardzo łacno.
Oknem dadzą euchareczki
Bardzo smaczne potraweczki.

Jak z tego barwnego opisu widzieć możemy, łaźnia w Pinczowie mogła być dumą naszą i rozsławić ten zacny gród przed całym światem.

(c. d. n.)

Dr med. M. Szejnman (Warszawa)

ENERGIA PROMIENISTA NA USŁUGACH MEDYCYNY

III

Medycyna w walce ze śmiercią poczyniła olbrzymie postępy. W poprzednim artykule omówiliśmy sposoby walki z jedną z najgroźniejszych chorób, jaką są niewątpliwie sprawy nowotworowe, teraz zapoznamy się z innym odcinkiem walki. Utarła się tradycja, że pacjent, zgłaszający się do lekarza musi od niego otrzymać receptę na jakieś lekarstwo, czy to będą pigułki, czy opłatki, czy lekarstwo we flaszce z piękną etykietką, jest obojętne, ale jakieś lekarstwo lub zastrzyki, chory w swoim mniemaniu otrzymać musi. Pewne zrozumienie znajduje i zagadnienie diety, bo zawsze po otrzymaniu sakramentalnej recepty pada pytanie: „Panie Doktorze, a co można jeść". Ale niech lekarz „ośmieli się" zalecić leczenie inne: leczenie słońcem, wodą lub powietrzem — leczenie czynnikami naturalnymi, działającymi przez całą powierzchnię skóry — a spotka się często z nieufnością lub z niedowierzaniem. W najlepszym razie pacjent wyjdzie z przekonaniem, że ma stosować jakieś „lampy" ale jakie, będzie dla niego obojętne, zapominając, że między poszczególnymi rodzajami „lamp" jest taka sama różnica jak między poszczególnymi rodzajami lekarstw. I o tyle skrupulatnie przeciętny pacjent wykonywa zlecenie przyjmowania lekarstwa, o tyle niedbale traktuje rozmaitego rodzaju napromieniania, obarczając oczywiście odpowiedzialnością za niepowodzenie lekarza.

Teraz zajmiemy się tylko niektórymi rodzajami leczenia przy pomocy „lamp", wytwarzających energię świetlną i cieplną. I tu przede wszystkim podkreślić należy, że najlepszym, najbogatszym we wszystkie składniki źródłem energii świetlnej i cieplnej jest słońce. Tam gdzie nasza technika okazuje się bezsilną, czynnik naturalny święci triumfy, np. niektóre postacie gruźlicy kostnej są podatne jedynie na leczenie

„Bez fosforu nie ma myśli“

oto zdanie jednego z największych uczonych świata, które dziś przyjęło się już ogólnie w medycynie i zdobyło, jak się to mówi, powszechne prawo obywatelstwa. Ale wiedzieć ponadto należy, że związki fosforowe występują we wszystkich tkankach ciała ludzkiego, przede wszystkim zaś w kościach, mięśniach i krwi, a ciało dorosłego człowieka zawiera około półtora kilograma fosforu.

Skoro przyroda wyposażyła ustrój ludzki w olbrzymią wprost ilość fosforu — jest to już najlepszym dowodem, że bez fosforu nie tylko nie ma myśli, lecz nie może być również i życia. Jeśli dodamy jeszcze, że człowiek wydala w ciągu doby z moczem prawie trzy gramy fosforu, zrozumiemy, że wobec ważnych funkcji, które fosfor ma w ustroju do spełnienia, konieczny jest jego stały dowóz tak przez odpowiednie pokarmy, jako też leki, by w ustroju wkońcu nie zabrakło tego niezbędnego czynnika. Według dzisiejszego stanu nauki najbardziej zbawiennie działają na ustrój i najlepiej przyswajają się w nim sole tak zwanego kwasu inozytosześcio-fosforowego, do rzędu których należy ogólnie już stosowany Phosphit.

Ponieważ jednak ustrój pozbawiony fosforu cierpi równocześnie na brak łaknienia, starano się dodać do związków fosforowych również takie środki, które wzmagają łaknienie i uzupełniają ich skuteczność leczniczą, zwłaszcza w stanach upadku sił życiowych i odporności ustroju, niedokrwistości, blednicy i stanach ozdrowienia po chorobach wycieńczających. Ostatnim słowem racjonalnie i celowo skombinowanego leku fosforowego z zawartością arsenu i żelaza jest E f i s a n Spiessa. Smaczny ten i skuteczny lek w postaci przyjemnego w użyciu płynu pobudza siły życiowe i wzmacnia odporność ustroju, powoduje szybkie zwiększenie się ilości czerwonych ciałek krwi i zawartości w nich hemoglobiny, wzmacnia wydatnie system nerwowy i poprawia samopoczucie.

E f i s a n Spiessa można śmiało polecić wszystkim wyczerpanym umysłowo i fizycznie, osłabionym i niedokrwistym, zwłaszcza zaś młodzieży, która, jak to bardzo obfite piśmiennictwo lekarskie, oparte na badaniach klinicznych, dowodzi, szybko się po E f i s a n i e poprawia i chętnie go dla miłego smaku przyjmuje.

słońcem. Ale słońce jest niezawsze u nas, nie zawsze jest dostateczne natężenie promieniowania — i dlatego tworzyć sobie musimy słońce sztuczne.

Każdy z nas widział wielokrotnie, jak promień słoneczny, padając na brzeg lustra załamuje się i tworzy pas o pięknych tęczowych kolorach. Świadczy to o tym, że promień słoneczny nie jest jednorodny, ale składa się z całego szeregu promieni o najrozmaitszych kolorach, których pomieszanie się ze sobą daje dopiero wrażenie światła białego. Patrząc na łyżeczkę zanurzoną do szklanki herbaty widzimy jak by załamaną, podobne załamanie zachodzi i w promieniach świetlnych przy przechodzeniu z jednego środowiska do drugiego, w danym przypadku z powietrza do szkła. A że każdy z promieni barwnych załamuje się inaczej, otrzymujemy rozszczepienie w postaci tęczy. Nie trzeba się domyślić, że podobne zjawiska zachodzą i podczas powstania tęczy na niebie.

Ale wracajmy do rozszczepionych promieni słonecznych. Wszystkie promienie niezależne od ich barwy posuwają się ruchem falowym z pewną określoną szybkością. Oczywiście, że szybkości wszystkich rodzajów promieni muszą być równe, w przeciwnym razie widzielibyśmy najpierw te kolory, które docierają szybciej. Czymże różnią się więc od siebie poszczególne promienie, dlaczego każdy ma inną barwę, chociaż wszystkie są posuwaniem się pewnej energii z określoną szybkością. Różnica polega na długości fali i częstości drgań na sekundę. Zrozumiałe jest, że przy tej samej szybkości, czym większa jest długość fali, tym mniejsza musi być jej częstość. Wyjaśnię to na przykładzie: szybkość światła wynosi 300.000 km/sek. Szybkość ta może być osiągnięta przy długości 0,5 mm i przy częstości 600 bilionów, jak również i przy długości 1 mm i częstotliwości 300 bilionów.

Otóż z pośród promieni słonecznych — świetlnych najwolniej drgające, ale za to o najdłuższej fali są promienie czerwone najkrótsze, ale najszybciej drgające fioletowe. Promienie wszystkich kolorów między czerwonym a fioletowym zajmują środowisko pośrednie.

W przyrodzie panuje ciągłość, jeżeli w obrębie promieni słonecznych znajdujemy fale o długości od 0,392μ dla promieni fioletowych 0,760μ promieni czerwonych, to prawdopodobnie istnieją promienie o fali krótszej i dłuższej.

Pozwolę tu sobie na maleńką dygresję. Pies ma słuch o wiele czulszy, niż człowiek, K.O.P posiada gwizdki, których dźwięk nie jest słyszalny dla człowieka, ale doskonale słyszalny dla psa. Wniosek, że powstaje zjawisko dźwiękowe, którego my uchwycić nie jesteśmy w stanie.

Podobnie rzecz ma się z promieniami krótszymi lub dłuższymi od widzialnych. Promienie te istnieją, ale są dla naszego zmysłu wzroku niedostępne — stanowią one niewidzialną część widma, a noszą nazwę podczerwonyah lub nadfioletowych w zależności od tego, czy długość ich jest większa od promieni czerwonych lub mniejsza od fioletowych. Tak więc obok widzialnej części widma promieni mamy i część niewidzialnych dla naszych zmysłów, ale ustrój reaguje i odczuwa wyraźnie tę niewidzialną część promieniowania słonecznego. Opalanie się spowodowane jest właśnie działaniem tej niewidzialnej pozafiołkowej części widma.

Ponieważ, jak wspomnieliśmy słońce nie zawsze u nas świeci z dostatecznym natężeniem, zbudowano cały szereg aparatów, wytwarzających bądź wszystkie, bądź tylko niektóre rodzaje promieniowania słonecznego. Najrozmaitsze modele i rodzaje lamp kwarcowych wytwarzają głównie promieni pozafiołkowe, lampy *Finsena* promienie czerwone i podczerwone, lampy łukowe w pewnej mierze — wszystkie rodzaje promieniowania, wreszcie lampy sollux i typy pokrewne wywierają tylko działanie cieplne.

Zajmijmy się teraz działaniem promieni pozafioletowych. Promienie te posiadają przenikliwość stosunkowo bardzo małą, to znaczy, że nie przenikają wgłąb ustroju — działają jedynie na jego powierzchnię. Pod wpływem działania promieni pozafioletowych w dostatecznie dużej dawce otrzymuje się po paru minutach na skórze odczyn w postaci rumienia. Przy prawidłowej technice stosowania rumień jest koloru żywoczerwonego, bez odcieni sino-fioletowych, skóra na przestrzeni rumienia nieco obrzęknięta, brzegi ostro ograniczone. Rumień taki jest nieco bolesny. Po pewnym czasie objawy przekrwienia znikają, a pozostaje równocześnie skupienie się barwika, powodując opaleniznę. W błędzie bylibyśmy przypuszczali, że na tym kończy się

działanie promieni pozafioletowych na ustrój. Pod wpływem promieni pozafioletowych następuje częściowy rozpad białka i tworzą się specjalne ciała, ciała histaminowe, obdarzone silną własnością rozszerzania naczyń krwionośnych. Ciała te dostają się krwi, zostają wraz z nią rozniesione po całym ustroju i wywierają wszędzie nawet daleko od miejsca naświetlania swoje działanie, polegające na rozszerzeniu naczyń krwionośnych, a co za tym idzie powodują lepszy dopływ krwi.

W ustroju ludzkim obok układu nerwoweoo tzn. zwierzęcego, do którego należy kierowanie życiem psychicznym i ruchem dowolnym, a więc tym wszystkim, co wyróżnia życie zwierzęcia od rośliny, istnieje i drugi układ roślinny. Zadaniem układu nerwowego roślinnego jest regulowanie wszystkich procesów, niezbędnych do życia, a więc np. oddychania, trawienia, bicia serca itp. Pod wyływem zadziałania promieni pozafioletowych następuje zadrażnienie układu roślinnego, znajdującego się na odcinku skóry naświetlanym, zadrażnienie to przenosi się na cały układ roślinny i odbija się odpowiednio na wszystkich czynnościach ustroju. Mamy więc znowu na odległość uogólnione działanie promieni pozafioletowych na cały ustrój wywierane. Obok tego działania mamy jeszcze i inne na układ nerwowy. Bóle powstają w ustroju w ten sposób, że odpowiedni bodziec bólowy drażni zakończenia nerwowe. Podnieta ta przechodzi z zakończeń do nerwów, którymi podąża jak po drutach telefonicznych do kory mózgowej, gdzie dopiero następuje odczucie i uświadomienie sobie doznawanego bólu. Jeżeli coś z aparatów odbiorczych popsuje się — podnieta do mózgu nie dojdzie i pacjent nie będzie odczuwał bólu, chociaż będziemy mu go zadawali. Działanie miejscowych środków znieczulających polega na czasowym porażeniu czynności zakończeń nerwowych lub nerwów. Wszyscy przecież wiedzą, że przed usunięciem zęba wstrzykuje się nowokainę do odpowiedniego nerwu — i wówczas usuwanie jest rzeczywiście zupełnie nie bolesne.

(d. c. n.)

Dr med. W. S. (Warszawa)

CO POWINNIŚMY WIEDZIEĆ O MIAŻDŻYCY?

II

Gdy choroba postępuje, zjawiają się co raz częstsze omdlenia i napady kurczu piersiowego, bóle głowy itp. Zwapnienie naczyń krwionośnych mózgu powoduje nieraz ich pękanie i wylewy krwi do

mózgu. Jeśli wylewy takie są obfite, sprowadzają one śmierć, w lżejszych przypadkach stają się powodem porażeń, czyli tzw paraliżów. Miażdżyca naczyń serca powoduje osłabienie mięśnia sercowego, porażenie serca i śmierć. Zwapnienie naczyń krwionośnych nerek, jak kolwiek nie zagraża bezpośrednio życiu, jest jednak tym nie mniej niebezpieczne, gdyż powoduje poważne zaburzenia w odżywianiu i przemianie materii i jest prawie zawsze ostatecznym sygnałem ostrzegawczym, po którym nie można już rokować niczego dobrego Zwapnienie sklerotyczne może również opanować błony śluzowe, narządy itp.

Na podstawie tego, co dotychczas było powiedziane o miażdżycy, łatwo wywnioskować, jak wielkim niebezpieczeństwem grozi pochód sklerozy, pochód, którego zwykle w dalszym postępie opanować już nie można, a który skraca życie i przerwać je może nawet w wieku, który nazwać możemy jeszcze bardzo odległym od starości.

Otóż miażdżycy trzeba z góry zapobiegać. Z góry, to znaczy od najwcześniejszej młodości, a nie dopiero w okresie, gdy daje się ona już przykro odczuwać, gdy sprowadza już brzemienne dla życia skutki. Obowiązkiem rodziców, opiekunów, nauczycieli i lekarzy jest kierowanie w taki sposób bytowaniem młodego pokolenia, by nie obawiało się ono wczesnej miażdżycy i jej skutków. Tak trzeba już we wczesnej młodości uregulować tryb życia, by odpowiadał on najbardziej przepisom naturalnym, tj. zgodnym z wymogami przyrody i z osobistym, indywidualnym stanem zdrowia, czyli konstytucji.

Ponieważ pokarmy są tym naturalnym pożywieniem, które utrzymuje w stanie równowagi ustrój ludzki, należy dużo starań poświęcić sposobowi odżywiania i zasilać ustrój pokarmami zawierającymi wszystkie potrzebne mu składniki, bez zbytniej przewagi jednej czy drugiej grupy, a zdrugiej strony w miarę możności podtrzymywać sprężystą działalność wszystkich narządów za pomocą *ruchu*, oddając w tym pierwszeństwo pożytecznej, a tym samym najbardziej ożywiającej pracy fizycznej. Ograniczanie już od wczesnej młodości spożywania mię-

sa oraz pokarmów ostrych, wędlin, marynat itp., unikanie skrzętne napojów wyskokowych, wogóle unikanie wszelkiego nadmiaru w jedzeniu i piciu, odżywianie się w miarę możności najbardziej nie złożonymi pokarmami naturalnymi z przewagą roślinnych produktów i to o ile możliwe, w postaci świeżej, nieprzerabianych i niegotowanych owoców i jarzyn. Umiarkowany sen w dobrze wietrzonych pomieszczeniach, przebywanie na powietrzu i słońcu, to dalsze wymagania, gwarantujące zachowanie długotrwałego zdrowia.

Leczenie miażdżycy należy w sztuce lekarskiej do najtrudniejszych. Leczymy zazwyczaj tylko pewne objawy tej posuwającej się stale naprzód choroby, nie mając właściwie zbyt dużego wpływu na jej zahamowanie. Medycyna nie posiada żadnego leku swoistego przeciw miażdżycy. Dawniej dla powstrzymania niszczącego jej pochodu stosowano szeroko puszczanie krwi, zwłaszcza zaś osobom starszym i większej tuszy. Rozumie się, że upust krwi dawał w wielu przypadkach uczucie olbrzymiej ulgi, zwłaszcza u osób pełnokrwistych, oraz przy sprawach zastoinowych mózgu, płucach i narządach brzucha. Dziś lekarze jakoś mniej stosują upusty krwi, może obawiając się niesłusznie wzmożonego jej przypływu pod wpływem okresowych powtarzań upustów. W chwilach jednak prawdziwego niebezpieczeństwa dla życia obfity upust krwi stanowi nadal jeden z najradykalniejszych zabiegów, mogących przywrócić prawie życie w atakach sklerotycznych, zwłaszcza w krwawieniach do mózgu. Jak kolwiek wielu lekarzy zabiegu tego obecnie nie stosuje, jednak pod wpływem nawrotu medycyny biologicznej, opierającej się na tezach słynnego „ojca medycyny" — *Hippokratesa*, zabiegi te stają się co raz częstsze i zdaje się będą znów powszechnie jak ongiś, dla dobra chorych znów stosowane. Dalszymi zabiegami, które okazały się bardzo celowymi dla łagodzenia przykrych objawów sklerotycznych, jest oczyszczanie krwi za pomocą odpowiednich, nie drastycznych środków przeczyszczających. Środki bowiem przeczyszczające, zwłaszcza roślinne nie tylko przeczyszczają trakt pokarmowy z zalegających go gnijących resztek pokarmowych, lecz również oczyszczają krew z krążących w niej

wskutek samozakażania trucizn. Ale środki przeczyszczające stosować należy z pewnym umiarkowaniem, by wywoływaniem biegunek nie osłabiać zbytnio całego organizmu. Również wskazanym jest dla łagodzenia objawów sklerozy przestrzeganie ścisłego regimu odżywiania w myśl zaleceń słynnego prof. *Schweningera* lub prof. *Oertel*'a (tzn. kuracja dietetyczna *Schweningera).* W zależności od kierunku leczniczego ordynującego lekarza, zaleca przeciw sklerozie szereg leków, szczególnie przetwory jodowe, jak już jednak z góry zaznaczyłem, przeciw miażdżycy nie ma medycyna dotychczas żadnych specyfików, dlatego należy w miarę możności unikać w czasie leczenia sklerozy lekarstw, a leczenie oprzeć raczej na ścisłym przestrzeganiu zasad higieny oraz na przyrodolecznictwie, czyli raczej na zgodnym z zasadami naturalnymi odżywianiu się. Z tego więc powodu tak dla uchronienia się od zwapnienia naczyń krwionośnych, jak dla powstrzymania jej postępów podaję tu najważniejsze przepisy ogólnego postępowania:

Powstrzymywać się całkowicie od napojów alkoholowych, zgoła nie posilnych, a przeciwnie wyniszczających. Przez napoje alkoholowe rozumieć należy nie tylko wódkę, lecz nawet wino, piwo, miody sycone itd., choćby zawierały one nawet minimalny odsetek alkoholu. Wyjątkowo wolno używać niekiedy na zlecenie lekarza wina dla szybkiego wzmożenia działalności osłabionego mięśnia sercowego.

Wstrzymać się o ile możności od palenia tytoniu.

Nie używać w miarę możności soli kuchennej.

Unikać stanowczo octu, musztardy i mocnej kawy lub herbaty. Dla zakwaszania potraw celem nadania im przyjemnego smaku używać naturalnego kwasu cytrynowego lub jeszcze lepiej kwasu mlekowego, wyrabianego obecnie już w Polsce na skalę fabryczną i znajdującego się w handlu pod nazwą *„Citrol"*.

Nie pić i nie jeść niczego zbytnio gorącego, najwyżej do ciepłoty 35°C,

gdyż zbytnie ciepło potraw i napojów przyspiesza bicie serca i sprowadza szkodliwe przypływy krwi do głowy i narządów klatki piersiowej i jamy brzusznej.

Pić ogólnie mało, bo wszelkie płyny wypłukują pożyteczne składniki, sprowadzają zwiększone parcie w naczyniach krwionośnych i przyczyniają się tym samym do ich osłabienia.

Spożywać przeważnie pokarmy roślinne, ale jadać również z umiarkowaniem. (Mięso, jaja, tłuszcze zwierzęce przesycają nasz ustrój białkami i ich pochodnymi, jarzyny zaś i owoce dostarczają więcej soli odżywczych, tzn. biochemicznych, niezbędnych dla utrzymania prawidłowego składu chemicznego krwi i sprawności czynnościowej naczyń krwionośnych).

Jadać: 1) owoce i jagody surowe i gotowane, suszone, w postaci powidełek galaretek itp. stosowanie do pory roku,

2) potrawy mleczno-mączne, chleb czerstwy, razowy, nie zbyt zakwaszony, aby nie wywoływał wzdęć,

3) jarzyny *(nie gotowane)*, marchew, rzodkiew, szparagi, szpinak, pietruszkę, pasternak, seler, czosnek i brukiew lub kalarepa. Unikać strąków, gdyż wywołują zbyt dużo kwasów,

4) zieleniny i sałaty,

5) owsiane kleiki, kasze, krupnik. Polewkę z mąki razowej kakao z solami odżywczymi np. „*Minerogen*“, pszenny krupnik, jęczmienną kaszę, ziemniaki pieczone w mundurkach, ryż z owocami, makaron z sałatą,

6) za napój: owocowe i jagodowe wina i soki bezalkoholowe, lemoniadę cytrynową, kwaśne mleko rozbite, maślankę. Skoro jednak spożywa się potrawy należycie przygotowane, nie przesalane i bez octu, wtenczas nie ma wogóle pragnienia i nie trzeba wogóle dużo płynów, a nawet bardzo często wystarczają owoce i jagody. Co do wody radziłbym używać tylko wodę miękką, a nie wodę twardą, zawierającą dużo wapnia, magnezji i innych składników mineralnych. A zatym należy w miarę możności stosować czystą wodę źródlaną ze skał lub wodę deszczową, a w ostateczności przekroploną zarówno do picia, jak i do gotowania potraw.

Przy tego rodzaju diecie należy pędzić życie możliwie czynne. Oddychać jak najwięcej świeżym powietrzem i to głęboko, spać stale przy otwartych oknach. Używać dużo wody i ruchu, przeważnie pracując w miarę możności fizycznie (rąbać, piłować, kopać itp.) stosownie do budowy i wieku, lub przynajmniej przerabiać odpowiednie ćwiczenia gimnastyczne — nic nie przyczynia się tak do zwyrodnienia na-

czyń krwionośnych i mięśni, jak pozostawanie w gnuśnym lenistwie i pozwalanie na zakrzepianie mięśni i skóry. W wielu przypadkach zalecane są łaźnie parowe, a także okłady na nogi i tułów. Rano należy obmywać się świeżą wodą od stóp do głowy. Latem chodzić dużo boso, zwłaszcza po rosie, brać kąpiele świetlano-powietrzne, ale nie słoneczne, podczas skwaru. Ubranie, obuwie i okrycie głowy nie powinny być ani ciasne, ani ciężkie, ani pod żadnym względem krępujące.

Kto usposobiony jest do porażeń, lub był już nimi dotknięty, nie powinien nigdy przykładać do głowy worka z lodem.

Szczególną ostrożność i bezwzględne umiarkowanie zaleca się pomiędzy 30 a 45 rokiem życia. Dla wielu osób jest to bowiem czas, w którym na skutek wygodnego życia osadza się w tkankach więcej tłuszczu, jest to bowiem czas krytyczny nie tylko dla kobiet (klimakterium), ale również i dla mężczyzn. Dieta przeważnie jarska jest w tym okresie niemal zasadniczym postulatem higienicznym.

Bardzo pożyteczne są ciepłe kąpiele słone, ponieważ powodują rozszerzenie naczyń na obwodzie a przez to dobre ukrwienie skóry, co jest jednym z zasadniczych warunków zdrowia. Kąpiele należy umiejętnie łączyć z lekkim mięsieniem całego ciała, szczególnie zaś podbrzusza.

Kąpiele tlenowe są jeszcze pożyteczniejsze. Dziś może je każdy, posiadający łazienkę stosować w domu, ponieważ nasze fabryki chemiczne wytwarzają odpowiednie sole kąpielowe. Kąpiel tlenowa może trwać najdłużej około 30—45 minut. W początkach choroby zaleca się półkąpiele i nasiadówki w wodzie o ciepłocie 20—25 stopni C., z polewaniem grzbietu wodą chłodniejszą o temperaturze do 19°. Przeciw bólom głowy dobrze działają dłuższe, ciepłe kąpiele nóg, ewentualnie z dodatkiem gorczycy, lub letnie kąpiele całkowite i polewanie niezbyt chłodną wodą.

Dla uniknięcia jednak postępów choroby należy przedewszystkiem dbać o prawidłowe, codzienne wypróżniania stolca. Dla lepszego oczyszczenia kiszek zaleca się przyjmować od czasu letnie lub chłodne lewatywy oczyszczające, najlepiej raz na miesiąc.

Wielkie usługi w leczeniu miażdżycy oddać mogą zioła lecznicze. Na pierwszy plan wybija się tu czosnek, względnie bezwonne niemal jego przetwory doskonale działa również jemioła, dziurawiec, pietruszka, brodawnik, liście jarzyny, sok brzozowy itp. Za granicą polecają z nadzwyczaj dobrymi wynikami przeprowadzanie tzw. „kuracji wiosennych" za pomocą świeżych wiosennych soków roślinnych. Ten system leczenia zaczyna się obecnie i u nas co raz lepiej wprowadzać do leczenia.

Helena Brzezińska (Warszawa)

KOSMETYKA JAKO DZIAŁ MEDYCYNY

Twierdzenie, że choroba jest przywilejem ludzi zamożnych może wydać się paradoksalnym, ale jednak tak jest. Człowiek żyjący z pracy własnych rąk nie ma prawa chorować; jeżeli chce do czegoś w życiu dojść, musi zdrów i silny. Ostatnie lata, kiedy świat został przeciążony nadmiarem rąk roboczych, do dwóch poprzednich warunków dorzucił jeszcze jeden: konieczność miłej powierzchowności. Warunki te wytworzyły dążność do zachowania zdrowia, sił, dobrego wyglądu w szerokich masach i wtedy to kosmetyka, będąca przez wieki całe sztucznym upiększaniem kobiet mających dużo czasu i pieniędzy, ukrywająca się w mrocznych pracowniach alchemików, względnie blagierów, oraz w mocno nie higienicznych pokoikach znachorów i wróżek, wkroczyła na nowe tory, stała się jedną z szeregu gałęzi medycyny.

Kosmetyka XX wieku nie traktuje już skóry ludzkiej, jako istotny materiał dla wykonania na nim sztuk malarskich, przeciwnie z całym naciskiem podkreśla ona, że skóra jest nierozłączną cząstką całości organizmu i stan jej uzależniony jest przede wszystkim od funkcji życiowych ciała, a mianowicie: krwioobiegu, odżywiania, trawienia, przemiany materii, wydzielania gruczołów dokrewnych itp. Zahamowanie którejkolwiek z tych funkcyj, czy jej nieprawidłowość odbija się natychmiast na skórze twarzy, jak na kliszy fotograficznej, częstokroć nawet wcześniej zanim powstaną jakiekolwiek inne objawy niedomagania wewnętrznego.

Kosmetyka lecznicza zaobserwowała już łączność, jaka zachodzi pomiędzy szeregiem niedomagań wewnętrznych i defektami skóry i dlatego niejednokrotnie osoby niepodejrzewające jeszcze u siebie żadnej choroby wewnętrznej, oglądane przez fachową siłę kosmetyczna są kierowane do odpowiednich lekarzy specjalistów i mogą na czas zaradzić złemu.

Leczenie defektów skóry nie polega obecnie tylko na zewnętrznym ich usuwaniu, ani tym bardziej „zamalowywaniu", a przede wszystkim na usunięciu wewnętrznej przyczyny danego defektu Oczywiście, że istnieią choroby wyłącznie skórne tak, jak i niedomagania poszczególnych organów ciała, ale będą to głównie choroby infekcyjne; wszelkie inne zaś niedokładności są zawsze w pewnej mierze zespolone z ogólnym stanem organizmu.

Tak więc: niedomoga serca wpływa ujemnie na zmarszczki i wiotczenie skóry; zły stan nerek — na woreczki, obrzmienia pod oczyma: wątroba ma związek z zażółceniem skóry w postaci plam; złe trawienie lub anemia i choroby kobiece są zazwyczaj podłożem łojotoku skóry z wszystkimi jego następstwami, jak: rozszerzone pory, wągry, guzki podskórne, wypryski i nacieki ropne; kruchość włosów i paznogznamionują brak fosforu lub wapnia; gwałtowne łysienie lub odwrotnie zbędne owłosienie skóry świadczy przeważnie o złym funkcjonowaniu gruczołów dokrewnych; czerwono-sine zabarwienie poszczególnych odcinków skóry — to wynik zaburzeń w układzie krwionośnym. Istnieją także defekty skóry uzależnione od wieku jak np. łojotok wieku dojrzewania, trądzik różowaty w wieku przekwitania — wymagają one także wielkiej troskliwości o wewnętrzny stan organizmu, znajdującego się w okresie gwałtownych przemian.

Zadaniem fachowej siły kosmetycznej jest przede wszystkim zwrócenie uwagi pacjentce na wyżej opisane kwestie i wrazie potrzeby skierowanie jej do wewnętrznego lekarza specjalisty, a dalszym ciągiem dopiero będzie ustalenie odpowiedniej kuracji, czy tylko pielęgnacji czysto zewnętrznej.

Pielęgnacja taka winna być indywidualnie dobierana do gatunku i właściwości danej skóry tak, jak system odżywiania i cały tryb życia powinien być dostosowany do indywidualnych właściwości danego organizmu, bo jak niema dwu jednakowych liści na drzewie, tak niema dwu identycznie skonstruowanych organizmów ludzkich.

Nie znaczy to, że trzeba z każdym katarem biec do lekarza, o każdy wągier nudzić kosmetyczkę, należałoby jednak systematycznie co pewien czas odwiedzić swego lekarzą wewnętrznego i swój zakład kosmetyczny, celem ustalenia systemu pielęgnacji zdrowia i cery.

Pierwszym warunkiem racjonalnej pielęgnacji skóry jest idealna jej czystość; pierwszym kosmetykiem z którym stykamy się od pierwszego dnia życia jest woda i mydło. I dlatego właśnie, że są one codziennym środkiem pielęgnacji cery przez ciąg całego życia (z bardzo nielicznymi wyjątkami) woda i mydło muszą być starannie do skóry dobrane. W zastosowaniu wody odgrywa rolę jej skład chemiczny: woda „twarda", „miękka", żelazista, wapienna, oraz jej temperatura: chłodna, pokojowa, letnia, ciepła, dobrze ciepła, gorąca; stosujemy też kombinacje: po gorącej — chłodna, kąpiele przemienne: gorąca — zimna — gorąca — zimna, czasem znów wskazana jest właśnie jednolitość temperatury. Działanie wody na skórę jest zasadniczo osuszające — łącznie z mydłem rozpuszcza ona wydzielony przez skórę naturalny tłuszcz i zmywa go wraz z kurzem, brudem i miazmatami osiadającymi na powierzchni skóry. Jednak dla zachowania elastyczności skóry konieczne jej natłuszczenie i dlatego temperaturę wody uzależniamy od gatunku skóry, klasyfikowanej na 4 rodzaje zasadnicze: sucha, normalna tłusta, mieszana, uwzględniając niezliczoną ilość odchyleń względnie stanów przejściowych od pierwszej granicy do ostatniej.

Mydło w dzieciństwie należy stosować specjalne dziecięce — bardzo delikatne, następnie z wiekiem dobierać je do gatunku skóry. Tak więc dla cery suchej — mydła przetłuszczane: lanolinowe, palmowe, hammamelinowe; dla normalnej — neutralne; dla tłustej: boraksowe, salicylowe, rezorcynowe, chloractinowe, borne, borno-tymolowe, tiopinolowe, annogenowe i szereg innych, stosowanych w poszczególnych wypadkach.

Dalej do środków leczniczo pielęgnacyjnych będą należały mleczka-lotiony dezynfekcyjne lub nasycające, kremy: zmywacze, odżywcze, natłuszczające, izolatory, — płyny i maści wybitnie lecznicze, zawierające składniki takie jak: rtęć, siarka, salicyl, adrenalina itd.; maski błotne, owocowe, ziołowe, parafinowe, żywiczne, hormonowe. Jest to już cała apteka, w której laik nie umie trafić do właściwego słoika, a wybieranie na chybił trafił może dać rezultat opłakany, w najlepszym razie bezwartościowy. Używanie środków kosmetycznych pielęgnacyjnych i leczniczych nie musi być kosztowne, gdyż stosujemy tylko preparaty niezbędne w niewielkich ilościach, a im wcześniej rozpoczniemy racjonalną pielęgnację skóry, tym mniej będziemy potrzebowali środków leczniczych.

Dobór tych środków uzależniony jest nietylko od stanu i gatunku cery, stanu zdrowia, ale także jeszcze od wieku i warunków życia. Gra tu rolę kwestia stałego przebywania w mieście, czy na wsi, w lokalu, czy na powietrzu, na słońcu, czy przy sztucznym świetle, w powietrzu suchym lub wilgotnym, — czystym lub pełnym kurzu i pyłu; ważny jest klimat, gleba, rodzaj wykonywanego zajęcia, ilość godzin pracy i wypoczynku.

Pozostaje jeszcze do omówienia inny rodzaj kosmetyków, który w czasach zaniedbania higieny miał olbrzymie powodzenie, a i dziś jeszcze bywa czasem stosowany tam, gdzie woda i mydło rzadko są w użyciu. Chodzi mianowicie o środki upiększające, a więc puder, róż, pomadkę do warg, tusz do rzęs, ołówek do brwi, pasty do powiek itd. Nie są to środki konieczne w życiu codziennym, służyć one powinny jedynie do podkreślenia naturalnego piękna zdrowej, czystej skóry, racjonalnie pielęgnowanej. Otóż dobór tych środków musi być równie staranny jak leczniczych, w przeciwnym bowiem razie mogą one zadziałać na skórę szkodliwie.

Chemia nowoczesna doszła już do umiejętności sporządzenia środków upiększających ze składników absolutnie dla skóry nieszkodliwych, wprowadzając do nich barwniki jadalne, usuwając natomiast z pudrów bizmut i sole metali ciężkich, z róży w kamieniu — gips, z pomadek, fard'ów i tuszów — trujące barwniki.

Kosmetycznych środków upiększających znajdujemy na rynku wprost niezliczoną ilość i tu znów tylko wiedza doświadczonego fachowca pomoże nam w tej masie odnaleźć środki właściwe.

To wszystko jest rzadko brane pod uwagę przez osoby nabywające środki kosmetyczne i dlatego spotkać się jeszcze można niejedno-

krotnie z twierdzeniem, że kosmetyka jest blagą czy zabawką, służącą dla zabicia czasu.

Kosmetyka jest jedną z gałęzi medycyny, na usługach jej pracuje setki lekarzy i chemików, traktujących dział ten bardzo poważnie. Nasze pragnienie zachowania nietylko zdrowia i sił, ale także estetycznego wyglądu przez ciąg całego życia może się doskonale zrealizować,— jedynym tego warunkiem jest, abyśmi sami także zagadnienie to potraktowali poważnie.

Ujęta w ten sposób kosmetyka staje się zagadnieniem aktualnym dziś już nietylko dla kobiet, ale także dla mężczyzn, nietylko w wieku dojrzałym, ale już od dzieciństwa.

Po takim scharakteryzowaniu istotnej treści kosmetyki XX wieku w szeregu następnych artykułów będę omawiać wyczerpująco poszczególne kwestie dotyczące racjonalnej pielęgnacji skóry nietylko twarzy, ale i całego ciała, mające na celu utrzymanie zdrowego i estetycznego wyglądu w życiu codziennym.

W DZIEDZINIE ODZIEŻY ROBOCZEJ POTRZEBNE WYNALAZKI

Nawet kapryśna moda jest konserwatystką w sprawach odzieży. Nasze ubrania codzienne mało zmieniły się w ciągu ostatnich stukilkudziesięciu lat. Uważamy je za możliwe, bo przywykliśmy do nich; są one jednak niewygodne nawet przy lekkich ruchach, przy pracy zaś przeszkadzają i same zniekształcają się — staje się z nich w krótkim czasie zmiętoszony łach. Odzież robocza musi różnić się od domowej— musi być dostosowana do ruchów, materiał na nią powinien być dobrany celowo i krój ten celowo obmyślany. Zasada celowości pozostaje jednak zasadą: w praktyce powtarzane są z uporem te same tradycyjne najniepraktyczniejsze kroje prastarych części ubrania. Weźmy naprzykład płaszcze mające chronić od deszczu — zapinane one są z reguły na guziki od przodu. Błędu tego uniknęli tubylcy Ameryki Południowej: ich odwieczny strój podróżny „pala" to okrycie kroju ornatu, spływającego szeroko po plecach i przodzie ciała i pozostawiające swobodę rękom, okrytym po łokcie.

I w Europie ludzie mokną, lecz jakoś nikt nie pomyślał o zaaklimatyzowaniu w naszym odzieżostanie „pali" — wzór wydawał się zbyt egzotyczny. Ale konieczność zmusza do wynalazków — gazeciarze berlińscy dość mieli moknięcia w marynarkowych garniturach; w płótnach namiotowych 55 x 180 cm powycinali otwory na głowę i płachtą taką okrywali się poczynając od rąk na kierownicy roweru aż po bagażnik z gazetami. Pomysł ten spodobał się inżynierowi, głowiącemu się od

dawna nad skrojeniem okrycia dla ludzi pracujących w kamieniołomach, przy robotach ziemnych itp. Zaczął ulepszać płachtę gazeciarską i stworzył wzorzec nowoczesnej osłony do pracy na deszczu: szeroki płat na plecach, sięgający na boki i ramiona po łokcie i przytroczony do ciała podszytym od spodu pasem, na głowie kaptur, od przodu płat tylko do pasa, bo całość przeznaczona jest do pracy w pozycji pochylonej. Osłona ta, nagrodzona rok temu na konkursie tygodnia ochrony pracy, jest obecnie wprowadzona w użycie na robotach publicznych w Niemczech.

Czy i u nas nie należy sięgnąć do wzorów innych niż „marynarka“ i „jesionka“? Źródeł mamy dotychczas więcej niż Niemcy, bo źródłami tymi są znikające stroje ludowe. Jakże doskonale do ostrego klimatu Podhala dostosowane są — rzadko tkane lecz na gęsto zbite w foluszu — wełniaki góralskie; pierwszy zbadał to i stwierdził prof. dr *W. Gądzikiewicz*, lecz nie skorzystali jeszcze z tych badań praktycy. Łapcie poleszuków to celowo pomyślany sprzęt raczej niż obuwie do brodzenia po moczarach; wie o tym każdy kto polował w tzw. woderach i zarzucał je, aby na pokłute o sęki nogi nałożyć nieocenione łapcie.

W dziedzinie odzieży roboczej potrzebne są wynalazki. Czekają one na tych, którzy podpatrzą zalety i tajemnice celowości łapci, kierpci, naodziewków, guni, świtek i nawet najzwyczajniejszego kapelusza słomkowego.

UZDROWISKA W ZSRR

Uzdrowiska w ZSRR zajmują ważne miejsce w systemie ochrony zdrowia ludzkości W roku 1938 czynnych było tam 269 uzdrowisk, które obsłużyły 3.000,000 chorych. W ostatnim pięcioleciu korzystało z uzdrowisk ponad 12.000,000 pracowników.

Rozwój uzdrowisk nadal się rozwija. W roku bieżącym ukończono w Kisłowodsku budowę sanatorium za 30.000,000 rubli. Będzie tam mogło obecnie odpoczywać i leczyć się ponad 3,000 chorych dziennie. W uzdrowisku Cchałtubo (Gruzja) otwarto dwa sanatoria. W Sewastopolu urządzono nowe kąpielisko borowinowe. W miejscowości kąpielowej Soczy-Macesta buduje się pięć sanatoriów. Na Elbrusie, na wysokości 2.000 m ponad poziomem morza buduje się sanatorium dla chorych płucnych, nerwowych i sercowych.

Nad rozwojem leczenia uzdrowiskowego czuwają naukowo-badawcze instytuty kąpieliskowe w Moskwie, Piatigorsku, Jałcie, Soczy, Odessie, Tbilisie, Taszkencie, Tomsku, Świerdłowsku, Mińsku i innych miastach. W przesmyku Trusowskim (Gruzja) odkryto nowe źródła kwasowęglowe, dające 50 000.000 litrów wody na dobę. W Macesie (Pobrzeże czarnomorskie) — siarczane z wydajnością 2,000.000 litrów na dobę. Znaleziono wiele źródeł leczniczych w Kabarnino - Bałkarii, Baszkirii i Kirgizji. Na samej północy znaleziono w zagłębiu rzeki Peczory źródło zawierające metaliczny rad, będący niezwykle skutecznym środkiem dla leczenia reumatyzmu.

Na podstawie badań naukowych organizowane uzdrowiska stosują nowe metody lecznicze. I tak np. w Azerbajdżanie urządzono uzdrowisko Naftalan. Wanny naftalanowe wywierają dobroczynne działanie w reumatyzmie, chorobach kobiecych i skórnych.

Instytuty uzdrowiskowe opracowały metody leczenia wodami i borowiną poza uzdrowiskami. Centralny instytut uzdrowiskowy (Moskwa) posiada dział siarkowy, wytwarzający sztuczną mieszankę, której roztwór daje w zwyczajnej wodzie kąpiel typu macestyńskiego. Ukraiński instytut (Odessa) wynalazł analogiczny sposób przygotowania sztucznej borowiny, podobnej do borowiny odeskich limanów.



P. MAJOR M. w RÓWNEM: zupełnie słusznie twierdzi Pan Major, że tego rodzaju choroby leczyć należy tylko w sanatoriach lub zakładach zamkniętych. U młodych ludzi cierpienie to jest stosunkowo bardzo rzadkie, tym nie mniej nie należy zwlekać z leczeniem. Listownie żadnych porad nie udzielamy.

P. ZOFIA N. w BOGUMINIE: żądane numery wysłaliśmy Pani pocztą wraz z rachunkiem. Wierzymy, że lekarstwa polskie nie są jeszcze dobrze znane na tamtejszym terenie, należy jednak żądać je w aptekach, które są zobowiązane zaopatrzyć się w preparaty polskie. Zapewniamy Panią, że nasze wytwórnie nie stoją wcale niżej od zagranicznych, naodwrót wiele najpoważniejszych leków wytwarzamy lepiej niż inne państwa, tym bardziej, że nasze ustawodawstwo jest może najsurowsze, jeśli rozchodzi się o środki lecznicze, co przy stałej kontroli ze strony czynników inspekcyjnych, daje pełną rękojmię ich wartości. Za obietnicę propagowania naszego pisma najuprzejmiej dziękujemy.

P. STEFAN JAR... w BRZEŚCIU N/BUGIEM: prosimy wierzyć nam, że udzielanie porad na łamach pisma jest dyskredytowaniem wiedzy lekarskiej, skoro wydanie opinii o chorobie musi być wynikiem dokładnego zbadania osobistego. Ani listownie, ani na łamach pisma porad leczniczych udzielać nie będziemy.

P. W. K. w BIAŁYMSTOKU: dziękujemy za słowa uznania. Artykuł o łaźniach będzie się ukazywał jeszcze w kilku numerach, ponieważ tak temat, jak i jego znaczenie społeczne uważamy za ciekawe i dla zdrowia społecznego ważne. Sprawę higieny pracy robotnika rolnego poruszymy w odpowiednim sezonie.

P. JULIAN W. w WARSZAWIE: ze względu na kierunek i rozmiar naszego pisma nie możemy niestety poświęcać zbyt dużo miejsca poruszonym przez Pana zagadnieniom. Sprawy zboczeń u młodzieży poruszymy jedynie po krótce w jednym z najbliższych numerów. Dziś zagadnienia te są racjonalnie i bardzo pedagogicznie rozwiązywane przez lekarzy szkolnych.

P. Inż. J. R. w SOSNOWCU: za łaskawe cenne uwagi serdecznie dziękujemy. Sprawa higieny osobistej stoi u nas rzeczywiście jeszcze bardzo nisko, tym nie mniej, wiele się dziś pracuje nad jej postępem. Nie „od razu Rzym zbudowano".

Redaktor odpowiedzialny i wydawca; *dr med. Edmund Herold*

Zakł. Graf. „Dźwignia", Warszawa, ul. Widok 24, tel. 6-65-39